

**JISMONIY MADANIYATNING O'QUVCHINING JISMONIY TAYYORGARLIGI VA
RUHIY SALOMATLIGIGA TA'SIRI**

Sobirov Abdulaziz Abduroziqovich

Osiyo xalqaro universiteti pedagogika va psixologiya kafedrasida dotsenti

Annotatsiya: *Maqolada aholining, xususan talabalarning harakatsiz turmush tarzi muammosi ko'rib chiqiladi. Shuningdek, jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining o'quvchilarning jismoniy va ruhiy salomatligi uchun foydalari. Jismoniy mashqlar tanaga ijobiy ta'sirining qiymati.*

Kalit so'zlar: *jismoniy tarbiya, sport, turmush tarzi, jismoniy salomatlik, talabalarning ruhiy salomatligi, ish yuki, ta'lim jarayoni.*

Jismoniy tarbiya talabalar faoliyatining ajralmas qismidir, chunki kelajakdagi kasbda doimo diqqatli va aqliy faol bo'lish kerak. Biroq, bu ko'pincha jismoniy faollikning pasayishiga olib keladi. Shu sababli jismoniy salomatlik sezilarli darajada yomonlashadi, Markaziy asab tizimida turli muammolar paydo bo'ladi, shuningdek, fikrlash, e'tibor, xotiraning asosiy funksiyalari yomonlashadi va hissiy barqarorlik buziladi. Shuning uchun sog'lom turmush tarzining barcha jihatlarini to'g'ri shakllantirish va yosh talabalarda o'quv jarayonida jismoniy tarbiya mashg'ulotlariga bo'lgan ehtiyojni rivojlantirish muhimdir [3]. Tadqiqot kunduzgi talabalar o'rtasida ijtimoiy so'rov shaklida o'tkazildi (ulardan 10 nafari 50% qizlar, 50% o'g'il bolalar), bu 1-jadvalda aks ettirilgan. Ushbu so'rovda jismoniy madaniyatning talabaning kundalik hayotiga ta'siri bilan bog'liq savollar berildi.

Ijtimoiy so'rov natijalari shuni ko'rsatadiki, aksariyat talabalarning turmush tarzi muntazam ravishda yo'naltirilgan va muntazam jismoniy tarbiya yo'qligi sababli harakatsiz. Va bu shuni anglatadiki, jismoniy harakatsizlikning o'sib borayotgan va rivojlanayotgan organizm bilan bog'liq barcha salbiy oqibatlarini muqarrar ravishda uning jismoniy, aqliy va jinsiy rivojlanishiga va umuman sog'lig'iga ta'sir qiladi. Shunga ko'ra, talabalarning sog'lom turmush tarzi muammosi juda dolzarbdir, shuning uchun jismoniy madaniyatning ahamiyati va roli masalasi dolzarbdir [1]. Sport va jismoniy mashqlarning inson tanasining har bir tizimiga ta'sirini alohida ko'rib chiqing. Talabaning jismoniy salomatligi umumiy fitnes, kuch, chidamlilik va moslashuvchanlik kabi jihatlarni o'z ichiga oladi. Muntazam jismoniy faollik va sport bilan shug'ullanish talabaning jismoniy sog'lig'iga ko'plab ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Ulardan ba'zilari: jismoniy tayyorgarlikni yaxshilash: muntazam jismoniy mashqlar va jismoniy mashqlar mushaklarni kuchaytirishga va kuch, chidamlilik, moslashuvchanlik va harakatlarni muvofiqlashtirishga yordam beradi. Bu nafaqat umumiy jismoniy salomatlikni mustahkamlaydi, balki talabaning kundalik vazifalari va o'quv vazifalarini bajarish qobiliyatini ham oshirishi mumkin. Sog'lom yurak-qon tomir sog'lig'ini saqlash:

muntazam jismoniy mashqlar yurak va qon tomirlarini mustahkamlashga yordam beradi, qon aylanishini yaxshilaydi va gipertoniya, insult yoki koronar arteriya kasalligi kabi yurak-qon tomir kasalliklarini rivojlanish xavfini kamaytirishga yordam beradi. Immunitet tizimini mustahkamlash: muntazam jismoniy faollik immunitet tizimini mustahkamlashga va infeksiyalar va patogenlarga qarshi kurashish qobiliyatini oshirishga yordam beradi. Bu kasallik xavfini kamaytirishi va kasallikdan tezroq tiklanishiga olib kelishi mumkin. Bir qator tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, hayotida har qanday jismoniy faollikka ega bo'lmagan talabalar letargik, kam faol va ijodiy bo'lib, tezroq charchashadi, akademik ko'rsatkichlari yomonlashadi, diqqatlilik va aqliy faoliyati pasayadi. Shuning uchun talaba uchun tanani umumiy mustahkamlash, shuningdek jismoniy harakatsizlikning oldini olish uchun jismoniy tarbiya bilan shug'ullanish juda muhimdir. Sog'lig'ingizni mustahkamlash va qo'llab-quvvatlash uchun ko'plab usullar mavjud. Ushbu usullarning barchasi talabaning sog'lom turmush tarziga asoslangan. Biroq, sog'lom turmush tarzi tushunchasi nafaqat jismoniy mashqlarni o'z ichiga oladi. Bundan tashqari, muvozanatli ovqatlanish, sog'lom uyqu va qattiqlashuv va kundalik ertalabki mashg'ulotlarga rioya qilish kerak. Biroq, sog'lom turmush tarzining amaliy rejasi har bir insonning individual xususiyatlariga asoslanishi kerakligini tushunish muhimdir. Haddan tashqari yukdan qochish va o'zingizni to'liq charchashga olib kelmaslik kerak.

Talabalarning jismoniy faolligining minimal davomiyligi haftasiga kamida 6-10 soat bo'lishi kerakligi ma'lum. Shu bilan birga, quyidagi tendentsiyani ta'kidlash kerak — talabalarning eng katta qismi faqat jismoniy tarbiya darslarida sport bilan shug'ullanadi va bu yosh organizm uchun juda oz, haftasiga atigi 4 soat. Talabalar o'zlarining jismoniy faolligini muntazam ravishda namoyish etishlari va tanalari va jismoniy holatlariga etarli vaqt ajratishlari juda muhimdir [3]. Talabaning ruhiy salomatligi uning hissiy holati, stress darajasi, o'zini o'zi qadrlash va o'qishdagi muvaffaqiyatni o'z ichiga oladi. Talabalar uyqusizlikka va shuning uchun asabiy va psixologik stressga eng moyil bo'lgan o'ziga xos ijtimoiy guruhdir. Jismoniy tarbiya talabaning ruhiy salomatligiga bevosita ta'sir qiladi. Jismoniy faollik ruhiy farovonlikni saqlash va yaxshilashga yordam beradigan ba'zi sabablar: stress va xavotirni kamaytirish: jismoniy faollik talabalarning stress va tashvish darajasini pasaytirishga yordam beradi. Jismoniy mashqlar kayfiyatni ko'taradigan tabiiy antidepressantlar va analjeziklar bo'lgan endorfinlarni chiqarishga yordam beradi. Bundan tashqari, jismoniy faollik uyquni yaxshilashga yordam beradi, bu esa stress darajasini pasaytirishi mumkin. Xotira va kognitiv funksiyalarni yaxshilash: bir nechta tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, jismoniy faollik xotira, e'tibor va konsentratsiyani o'z ichiga olgan kognitiv funksiyalarni yaxshilashga yordam beradi. Jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish talabalarga ma'lumotni yanada samarali o'zlashtirishga va aqliy samaradorligini oshirishga yordam beradi. Ijtimoiy o'zaro ta'sir: jismoniy tarbiya ijtimoiy muloqot va boshqa talabalar bilan muloqot qilish imkoniyatini beradi. Jamoaviy o'yinlar yoki

mashg'ulotlar kabi guruhli jismoniy faoliyat mashg'ulotlarida qatnashish yangi do'stlik aloqalarini o'rnatishga yordam beradi, bu esa o'z navbatida ruhiy farovonlikni yaxshilashga yordam beradi. Kayfiyatni yaxshilash: jismoniy faollik serotonin va dopamin kabi baxt gormonlarini ishlab chiqarishga yordam beradi. Ushbu kimyoviy moddalar kayfiyatni yaxshilaydi va depressiya va kayfiyatning yomonlashishiga qarshi kurashishda yordam beradi. Shuningdek, talaba shaxsini rivojlantirishda jismoniy madaniyatning muhim rolini ta'kidlashni istardim. Shaxsning jismoniy madaniyati uchta asosiy yo'nalishda o'zini namoyon qiladi. Birinchidan, u o'z-o'zini rivojlantirish qobiliyatini belgilaydi, shaxsning "o'ziga" yo'nalishini aks ettiradi, bu uning ijtimoiy va ma'naviy tajribasi bilan bog'liq bo'lib, uning ijodiy rivojlanish va o'zini takomillashtirish istagini ta'minlaydi. Ikkinchidan, jismoniy madaniyat kelajakdagi mutaxassisning havaskor, tashabbuskor o'zini namoyon qilish bazasi, uning kasbiy ishi mavzusi va jarayoniga qaratilgan jismoniy tarbiya usullaridan foydalanishda ijodkorlikning namoyon bo'lishi. Uchinchidan, u jismoniy tarbiya, sport, kasbiy va ijtimoiy faoliyat jarayonida yuzaga keladigan munosabatlarga qaratilgan shaxsning ijodini aks ettiradi, ya'ni. "boshqalarga". Ushbu faoliyatda shaxsning aloqalari doirasi qanchalik boy va kengroq bo'lsa, uning individual namoyon bo'lish maydoni shunchalik boy bo'ladi [4]. Ushbu omillarning barchasini hisobga olgan holda, muntazam jismoniy mashqlar va jismoniy faoliyat bilan shug'ullanish kayfiyatni yaxshilashga, stressni kamaytirishga, xotira va kognitiv funktsiyalarni yaxshilashga va ijtimoiy tajribani boyitishga yordam beradi. Shunday qilib, jismoniy tarbiya talaba hayotida ajralmas rol o'ynaydi, uning jismoniy, aqliy va ijtimoiy farovonligiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Muntazam jismoniy mashqlar talabalarga akademik yutuqlarga erishishga, etakchilik qobiliyatlarini rivojlantirishga, vaqtni boshqarishga va sog'lom turmush tarzini shakllantirishga yordam beradi.

ADABIYOTLAR:

1. Sobirov.AA . " Pedagogical psychological factors for the formation of psychological health in athletes " "SCIENTIFIC, APPLIED AND EDUCATIONAL ASPECTS FOR PHYSIOLOGY, GENETICS, BIOTECHNOLOGY OF PLANTS AND MICROORGANISMS" International Conference materials May 12, Kiev , Ukraine, 2023

1. Sobirov, A. (2021). Индивидуальные проявления механизмов психологической защиты у спортсменов. Центр научных публикаций (buxdu. uz), 3(3).

2. Sobirov, A. (2021). СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ МЕХАНИЗМЫ ФОРМИРОВАНИЯ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЗАЩИТЫ У СПОРТСМЕНОВ. ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu. uz), 3(3).

3. Собиров, А. А. (2022). БИХЕВИОРИСТИЧЕСКИЙ ПОДХОД И ЕГО ПРИМЕНЕНИЕ В СФЕРЕ МЕНЕДЖМЕНТА. INTEGRATION OF SCIENCE, EDUCATION AND PRACTICE. SCIENTIFIC-METHODICAL JOURNAL, 3(3), 110-114.
4. Sobirov, A. (2021). ВИДЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЗАЩИТЫ ЛИЧНОСТИ В СПОРТЕ И В ЖИЗНИ. ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu.uz), 7(7).
5. Собиров, А. А. (2020). Содержание тренинговой программы развития психологической защиты у спортсменов. Психология, Выпуск, (2), 195-199.
6. Sobirov, A. (2021). ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ЗАЩИТНЫЕ ФАКТОРЫ ПРОЯВЛЯЮЩИЙСЯ У СПОРТСМЕНОВ: The features of negative psychological defense, manifested in athletes under the influence of external causes, and the factors causing it are classified. ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu.uz), 7(7).
7. Sobirov, A. (2021). Особенности феномена психологической защиты у высококвалифицированных спортсменов. ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu.uz), 3(3).
8. Абдулазиз, С. (2021). Собиров Абдулазиз, Родительские компетенции: социальные, духовно-нравственные аспекты. В МЕЖДУНАРОДНОЙ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ КОНФЕРЕНЦИИ ПО ПОДГОТОВКЕ МОЛОДЕЖИ К СЕМЕЙНОЙ ЖИЗНИ (с. 141).
9. Sobirov, A. (2022). Психическое здоровье. ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu.uz), 9(9).
10. Собиров, А. А. ВИДЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЗАЩИТЫ ЛИЧНОСТИ В СПОРТЕ И В ЖИЗНИ. ВЕСТНИК ИНТЕГРАТИВНОЙ ПСИХОЛОГИИ, 286.
11. Собиров, А. А. (2022). Технология развития критического мышления как средство повышения качества образования. Science and Education, 3(4), 1629-1636.
12. Собиров, А. А. (2022). Психическое здоровье. Science and Education, 3(5), 1504-1510.
13. Собиров Абдулазиз Абдурозикович. (2024). АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ОХРАНЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ В ОБРАЗОВАНИИ. TECHNICAL SCIENCE RESEARCH IN UZBEKISTAN, 2(1), 13–23.
14. Jalolov, T. S. (2024). ПОРЯДОК СОЗДАНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ТЕСТОВЫХ ПРОГРАММ. PEDAGOG, 7(6), 145-152.
15. Jalolov, T. S. (2024). BOSHLANG'ICH SINF O'QUVCHILARIDA MULTIMEDIA TEXNOLOGIYALARI ORQALI IJODIY FIKRLASHNI KUCHAYTIRISH. BIOLOGIYA VA KIMYO FANLARI ILMIY JURNALI, 2(5), 64-70.
16. Jalolov, T. S. (2024). PYTHONNING MATEMATIK KUTUBXONALARINI O'RGANISH: KENG QAMROVLI QO'LLANMA. BIOLOGIYA VA KIMYO FANLARI ILMIY JURNALI, 2(5), 71-77.

17. Jalolov, T. S. (2024). DASTURLASHDA INGLIZ TILINING AHAMIYATI. BIOLOGIYA VA KIMYO FANLARI ILMIY JURNALI, 2(5), 78-84.
18. Jalolov, T. S. (2024). EXPLORING THE MATHEMATICAL LIBRARIES OF PYTHON: A COMPREHENSIVE GUIDE. WORLD OF SCIENCE, 7(5), 121-127.
19. Jalolov, T. S. (2024). ENHANCING CREATIVE THINKING IN ELEMENTARY SCHOOL STUDENTS THROUGH MULTIMEDIA TECHNOLOGIES. WORLD OF SCIENCE, 7(5), 114-120.
20. Jalolov, T. S. (2024). THE IMPORTANCE OF ENGLISH IN PROGRAMMING. WORLD OF SCIENCE, 7(5), 128-134.
21. Жалолов, Т. (2023). Использование математических методов в психологических данных (с использованием программного обеспечения SPSS). in Library, 4(4), 359-363.
22. Jalolov, T. S. (2024). ANALYSIS OF PSYCHOLOGICAL DATA USING SPSS PROGRAM. Multidisciplinary Journal of Science and Technology, 4(4), 477-482.
23. Jalolov, T. S. (2024). ИЗУЧЕНИЕ МАТЕМАТИЧЕСКИХ БИБЛИОТЕК PYTHON: ПОДРОБНОЕ РУКОВОДСТВО. MASTERS, 2(5), 48-54.
24. Jalolov, T. S. (2024). ВАЖНОСТЬ АНГЛИЙСКОГО ЯЗЫКА В ПРОГРАММИРОВАНИИ. MASTERS, 2(5), 55-61.
25. Jalolov, T. S. (2024). РАЗВИТИЕ ТВОРЧЕСКОГО МЫШЛЕНИЯ УЧАЩИХСЯ МЛАДШИХ КЛАССОВ С ПОМОЩЬЮ МУЛЬТИМЕДИЙНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ. MASTERS, 2(5), 40-47.
26. Sadriddinovich, J. T. (2024). BASICS OF PSYCHOLOGICAL SERVICE. PSIXOLOGIYA VA SOTSIOLOGIYA ILMIY JURNALI, 2(4), 61-67.
27. Jalolov, T. S. (2024). SPSS DASTURI FOYDALANISHDA PSIXOLOGIK MA'LUMOTLARNI TAHLILI. Multidisciplinary Journal of Science and Technology, 4(4), 463-469.
28. JALOLOV, T., FAYZIEV, S., & USMONOV, A. "AQLLI ISSIQXONA" BOSHQARISH TIZIMINI MODELLASHTIRISH VA TADQIQ QILISH.
29. Ikromova, S. A. (2024). BASICS OF PSYCHOLOGICAL SERVICES. PEDAGOG, 7(5), 670-676.
30. Akbarovna, I. S. (2024). THE IMPORTANCE OF PEDAGOGICAL MANAGEMENT IN EDUCATION. PSIXOLOGIYA VA SOTSIOLOGIYA ILMIY JURNALI, 2(4), 40-46.
31. Akbarovna, I. S. (2024). PSIXOLOGIK XIZMAT ASOSLARI. PSIXOLOGIYA VA SOTSIOLOGIYA ILMIY JURNALI, 2(4), 54-60.
32. Akbarovna, I. S. (2024). STAGES OF PSYCHOLOGICAL CONSULTATION. PEDAGOG, 7(4), 328-334.
33. Икромова, С. А. (2023). ФАКТОРЫ ФОРМИРОВАНИЯ ИММУНИТЕТА К ДЕСТРУКТИВНЫМ ИДЕЯМ У ПОДРОСТКОВ. European research, (3 (81)), 47-49.

34. Ikromova, S. (2024). PEDAGOGIK TEXNOLOGIYA SHAKLLARI VA MAZMUNI. *Multidisciplinary Journal of Science and Technology*, 4(3), 918-924.
35. Ikromova, S. (2024). FORMS AND CONTENT OF PEDAGOGICAL TECHNOLOGY. *Multidisciplinary Journal of Science and Technology*, 4(3), 933-939.
36. Akbarovna, I. S. (2024). MASTERING THE BASICS OF PEDAGOGICAL SKILLS. *Multidisciplinary Journal of Science and Technology*, 4(3), 882-887.
37. Akbarovna, I. S. (2024). PEDAGOGIK MAHORAT ASOSLARINI O'ZLASHTIRISH. *Multidisciplinary Journal of Science and Technology*, 4(3), 888-893.
38. Akbarovna, I. S. (2024). THE IMPORTANCE OF FORMING MATHEMATICAL CONCEPTS. *Multidisciplinary Journal of Science and Technology*, 4(3), 912-917.
39. Akbarovna, I. S. (2024). MATEMATIK TUSHUNCHALARNI SHAKLLANISHINING AHAMIYATI. *Multidisciplinary Journal of Science and Technology*, 4(3), 900-905.
40. Икромова, С. А. (2024). ЭТАПЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ КОНСУЛЬТАЦИИ. *Multidisciplinary Journal of Science and Technology*, 4(3), 875-881.
41. Akbarovna, I. S. (2024). PSIXOLOGIK MASLAHAT BOSQICHLARI. *Multidisciplinary Journal of Science and Technology*, 4(3), 860-866.
42. Akbarovna, I. S. (2024, April). BOSHLANG'ICH SINFLARDA SINFDAN TASHQARI MASHG 'ULOTLAR. In *International conference on multidisciplinary science* (Vol. 2, No. 4, pp. 27-32).
43. Akbarovna, I. S. (2024, April). BOSHLANG'ICH TA'LIMDA TA'LIM MASALASI. In *International conference on multidisciplinary science* (Vol. 2, No. 4, pp. 21-26).
44. Ikromova, S. (2023). INTERPRETATION OF THE PSYCHOLOGICAL SAFETY FACTOR IN RELATION TO DESTRUCTIVE INFORMATION IN ADOLESCENTS. *Modern Science and Research*, 2(9), 390-394.
45. Ikromova, S. (2023). CONCEPT OF IDEOLOGY AND FORMATION OF IDEOLOGICAL IMMUNITY IN YOUTH STUDENTS. *Modern Science and Research*, 2(6), 1223-1226.
46. Ikromova, S. (2023). FORMATION OF IDEOLOGICAL IMMUNITY TO DESTRUCTIVE INFORMATION IN TEENAGERS. *Modern Science and Research*, 2(5), 1009-1014.
47. Ikromova, S. A. (2022). MILLIY VA DINIY QADRIYATLARNING INSON TARBIYASIDAGI O'RNI. *Экономика и социум*, (12-2 (103)), 675-678.
48. Ikromova, S. A. (2023). SHAXS OG 'ISHGAN XULQINING KO 'RINISHLARI VA DESTRUKTIV AXBOROTLARNING KO 'RINISHLARI. *Educational Research in Universal Sciences*, 2(10), 528-532.